

10 給食たより

秋は過ごしやすくなりますが、朝の気温が少しずつ低くなり始めるので引き続き体調管理が必要です。よく食べよく寝て、しっかり体を動かしましょう。



世界手洗いの日 10月15日



子どもたちが自分でできる感染予防です。石鹸を使った手洗いは、最もお金と手間をかけずに病気を予防できる手段とされています。この数年ですっかり定着した手洗い習慣も正しい手洗いをすることが重要です。手の中で溝やくぼみのあるところ、物によく触れる場所をしっかりと洗えているか、見守り確認しましょう。日常的に正しい手洗いをすることで、病気の原因となるウイルスや細菌から身を守ります。

お米のパワーってすごい！



秋の味覚と一緒に美味しい新米を味わいましょう。味のついていないごはんは、他のおかずの味を敏感に感じる事ができ、しっかり噛むことで、でんぷんの甘味を味わうことができます。しっかり噛むことで唾液がたくさん出て、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にも、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。また玄米や胚芽米には精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

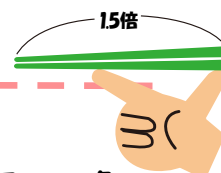


五感で感じる季節の変化



秋真ただ中、いい気温で過ごしやすいつ時期になってきましたね。積極的に出かけを楽しんだり、秋の味覚で五感を刺激してみませんか。「甘い」「辛い」の味覚と「ほくほく」「しゃきしゃき」などは触感や聴覚で感じるもの、「このお皿の中には何がはいっているの？」と興味を持つことで視覚が刺激され、さまざまな匂いに触れ、物を嗅ぎ分けする嗅覚、食事は五感の刺激を感じる最適な場面です。

お箸の選び方



だんだん食具に興味を持ち始め、スプーンやフォークからお箸に移行する時期になると、お箸選びに悩まれることもあるかもしれません。お箸の長さは、親指と人差し指を広げた1.5倍くらいが目安になります。竹などの滑りにくい素材を選ぶと、持ちやすかつかみやすい、子どもの手にあったサイズになります。